



- 【テーマ】
- 余裕があれば後半ペースアップ
 - リズム良く
 - コアを意識して

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
体操				体をほぐそう	0:10:00
W-up	15 分 × 1		40-50%	Easy Jog	0:15:00
コアトレーニング					
ランドリル				呼吸法(ドローイン) フロントブリッジ サイドブリッジ ミニハードル ミニハードル加速	0:30:00
流し	100 m × 1	2	80-90%	スキップから走り出そう	0:05:00
Main	6000 m × 1	1	75%	レースペースよりも一段階落として	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00